

Menyeimbangkan Studi dan Karier: Peran Dukungan Sosial dan Harga Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Bekerja

Balancing Study and Career: The Role of Social Support and Self Esteem on Academic Stress in Working Students

Khansa Khoirunnisa^(1*), Randwitya Ayu Ganis Hemasti⁽²⁾ & Yuwono Pratomo⁽³⁾

Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia

Disubmit: 05 Agustus 2025; Direview: 20 Agustus 2025; Diaccept: 01 September 2025; Dipublish: 04 September 2025

*Corresponding author: ps21.khansakhoirunnisa@mhs.ubpkarawang.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji kontribusi dukungan sosial dan harga diri dalam mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa bekerja di Universitas Buana Perjuangan Karawang. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif melalui penggunaan analisis regresi linear berganda. Sampel penelitian terdiri atas 317 mahasiswa bekerja dari berbagai program studi di Universitas Buana Perjuangan Karawang yang diperoleh melalui teknik *convenience sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen terstandarisasi, meliputi *Academic Stress Inventory* untuk mengukur intensitas stres akademik, *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* untuk menilai persepsi dukungan sosial dari keluarga, teman, dan orang yang istimewa, serta *Rosenberg Self-Esteem Scale* untuk mengukur tingkat harga diri responden. Hasil analisis menunjukkan bahwa dukungan sosial dan harga diri secara bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan terhadap stres akademik dengan nilai signifikansi = 0.000 ($p < 0.005$) dan memberikan sumbangsih sebesar 20,2%. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa dengan tingkat dukungan sosial dan harga diri yang tinggi cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar bagi perguruan tinggi dalam merumuskan kebijakan dan program yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan mental serta pengembangan aspek psikososial mahasiswa, khususnya bagi mereka yang menghadapi tuntutan sebagai pekerja sekaligus pelajar.

Kata Kunci: Dukungan Sosial; Harga Diri; Stres Akademik.

Abstract

This study aims to examine the contribution of social support and self-esteem in influencing academic stress in working students at Buana Perjuangan University in Karawang. This study was conducted with a quantitative approach through the use of multiple linear regression analysis. The research sample consisted of 317 working students from various study programs at Buana Perjuangan University in Karawang who were obtained through convenience sampling technique. Data collection was carried out using standardized instruments, including the Academic Stress Inventory to measure the intensity of academic stress, the Multidimensional Scale of Perceived Social Support to assess perceptions of social support from family, friends, and special people, and the Rosenberg Self-Esteem Scale to measure the level of self-esteem of respondents. The results of the analysis showed that social support and self-esteem together contributed significantly to academic stress with a significance value = 0.000 ($p < 0.005$) and contributed 20.2%. Therefore, the results of this study can be used as a basis for universities in formulating policies and programs aimed at improving the mental well-being and development of psychosocial aspects of students, especially for those who face demands as both workers and students.

Keywords: Social Support; Self-Esteem; Academic Stress.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v6i3.823>

Rekomendasi mensitasikan :

Khoirunnisa, K., Hemasti, R. A. G. & Pratomo, Y. (2025), Menyeimbangkan Studi dan Karier: Peran Dukungan Sosial dan Harga Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Bekerja. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 6 (3): 1167-1180.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan kebutuhan mendasar yang memiliki nilai penting bagi setiap individu, karena berperan sebagai sarana utama dalam merancang masa depan yang lebih baik. Melalui pendidikan, individu mampu mengasah potensi diri, meningkatkan mutu kehidupan, serta menghadapi berbagai tantangan perkembangan zaman secara lebih efektif. Ramadhana dan Meitasari (2023) mengemukakan bahwa pendidikan formal di Indonesia dikategorikan ke dalam tiga jenjang utama. Jenjang pertama merupakan pendidikan pada tingkat dasar mencakup SD dan SMP. Jenjang kedua adalah pendidikan menengah, yang terdiri atas Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA) serta Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Sementara itu, Pendidikan tingkat lanjut mencakup jenjang Diploma, S1, dan S2, hingga S3. Dengan demikian, individu yang mengikuti pendidikan pada jenjang tertinggi tersebut umumnya disebut sebagai mahasiswa.

Menurut Hulukati dan Djibran (2018), mahasiswa merupakan individu berusia 18 hingga 25 tahun yang secara legal terdaftar sebagai peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi, serta mengikuti kegiatan pembelajaran di institusi seperti universitas, institut, sekolah tinggi, atau politeknik. Secara umum, mahasiswa berada dalam tahap perkembangan dewasa awal. Menurut Santrock (Siregar et al., 2022), masa dewasa awal merupakan fase transisi yang menghubungkan masa remaja dengan kedewasaan yang ditandai oleh rentang usia 18 hingga 25 tahun, yang berada dalam fase pencarian jati diri, pembentukan stabilitas, kesiapan reproduksi, serta menghadapi berbagai

dinamika seperti permasalahan emosional, kecenderungan mengalami isolasi dalam kehidupan sosial, tumbuhnya hubungan yang saling bergantung antar individu, perubahan dalam tatanan nilai masyarakat, berkembangnya kreativitas, serta munculnya bentuk gaya hidup *modern*. Tahap ini juga ditandai dengan peningkatan tanggung jawab yang lebih besar, khususnya bagi mahasiswa yang tidak hanya dituntut untuk menyelesaikan pendidikan tinggi, tetapi juga mampu mengaplikasikan ilmu yang diperoleh dalam lingkungan sosial secara efektif.

Selain itu sebagai seorang individu, mahasiswa juga memiliki kepentingan yang tidak sama satu sama lainnya. Terdapat mahasiswa yang hanya fokus dengan perkuliahan, terdapat juga mahasiswa yang aktif berorganisasi, dan terdapat mahasiswa sambil bekerja. Menurut Utami (2020) mahasiswa bekerja merupakan individu yang menyatukan dua kegiatan yaitu studi di perguruan tinggi dengan pekerjaan di luar kegiatan akademik untuk dapat memenuhi kebutuhan hidup, *upgrade* diri, dan untuk mendapatkan pengakuan dalam lingkungan sosialnya. Aktivitas bekerja ini dilakukan untuk meningkatkan keterampilan, pengalaman, kepercayaan diri, atau memang karena kebutuhan mahasiswa untuk membayar UKT sendiri. Tuntutan bagi mahasiswa bekerja dan mahasiswa tidak bekerja pun berbeda. Mahasiswa bekerja lebih memiliki banyak tuntutan dibandingkan dengan mahasiswa yang hanya fokus dengan perkuliahanannya. Mahasiswa bekerja dituntut untuk dapat menyelesaikan tugas di perkuliahan dan juga tugas pekerjaannya.

Maka dari itu, mahasiswa bekerja adalah individu yang sangat sensitif dan rentan untuk mengalami stres (Yusuf & Yusuf, 2020). Stres merupakan respon yang datang ketika individu merasa terancam dan tidak dapat beradaptasi dengan situasi (Hidayati & Harsono, 2023). Diperjelas oleh Kaur, et al., (2021) yang menyatakan bahwa sebagian besar mahasiswa yang mengalami stres, disebabkan oleh tekanan akademik.

American College Health Association melaporkan bahwa sekitar 32% mahasiswa mengalami stres akademik yang berpotensi menyebabkan putus studi (*drop out*). Di Indonesia, diperkirakan mahasiswa yang mengalami tekanan mental dengan penyebab tuntutan akademik berkisar antara 36,7% hingga 71,6% (Yuda et al., 2023). Jihan & Edison (2023) mengungkapkan bahwa 68,9% tingkat stres akibat tuntutan akademik di kalangan mahasiswa diklasifikasikan sebagai kategori sedang yang disebabkan oleh tuntutan akademik yang tinggi. Selanjutnya, dalam penelitian Rafsanzani, et al., (2023) juga didapatkan hasil bahwa 66,7% mahasiswa bekerja mengalami stres akademik yang disebabkan oleh tuntutan pekerjaan dan tuntutan akademik yang harus dijalani bersamaan.

Stres akademik diartikan sebagai tekanan dan rasa cemas secara fisik maupun emosional, rasa khawatir mahasiswa menghadapi tekanan akademik dari dosen dan orang tua untuk memperoleh prestasi akademik yang optimal, kewajiban menyelesaikan tugas dengan kualitas tinggi dan tepat waktu, serta beban tambahan berupa pekerjaan rumah dan kondisi lingkungan kelas yang kurang kondusif (Rahmawati et al., 2021).

Stres akademik juga diartikan sebagai kondisi ketika mahasiswa mengalami kesulitan dalam memenuhi tuntutan akademik, serta merasakan ketidakamanan emosional maupun gangguan fisik dan psikologis yang timbul akibat permasalahan yang berkaitan dengan aktivitas perkuliahan atau tantangan yang ditemui selama masa perkuliahan (Lin & Chen, 2009). Stres akademik adalah tekanan yang dialami mahasiswa akibat tuntutan akademik, seperti kewajiban mengerjakan tugas secara maksimal, membagi waktu kuliah dengan kerja, serta menyelesaikan tugas yang ada, yang dapat mempengaruhi kondisi mental, fisik, perilaku, dan pikiran karena ketidakmampuan yang dimilikinya.

Aspek-aspek stres akademik meliputi : (1) *stress from teachers*, (2) *stress from results*, (3) *stress from tests*, (4) *studying in group stress*, (5) *peer stress*, (6) *time management stress*, (7) *self-inflicted stress* (Lin & Chen., 2009).

Berdasarkan hasil *pra-penelitian* kepada 31 mahasiswa bekerja Universitas Buana Perjuangan Karawang yang dibuat berdasarkan aspek-aspek Lin & Chen (2009) menghasilkan bahwa, sebesar 60% mahasiswa bekerja atau sekitar 18 dari 31 mahasiswa bekerja memiliki kecenderungan stres akademik. Berdasarkan hasil skrining dapat diketahui bahwa sebanyak 16 dari 31 mahasiswa merasa stres dari dosen terutama dalam penyesuaian dengan aturan yang berbeda-beda (*stress from teachers*), 23 dari 31 mahasiswa merasa stres karena hasil belajarnya yang tidak maksimal (*stress from result*), sehingga 13 dari 31 mahasiswa merasa stres karena ujian yang diberikan (*stress from tests*). Lalu 14 dari 31 mahasiswa

merasakan tertekan ketika belajar kelompok karena hanya menambah beban (*studying in group stress*), dan 26 dari 31 mahasiswa merasa stres karena teman sebaya (*peer stress*). Kemudian 20 dari 31 mahasiswa merasa stres dalam mengatur jam kerja dan kuliah (*time management stress*), dan 13 dari 31 mahasiswa merasa stres karena ekspektasi diri yang terlalu tinggi sehingga stres tersebut disebabkan oleh dirinya sendiri (*self-inflicted stress*).

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa bekerja Universitas Buana Perjuangan Karawang juga mengungkapkan bahwa mereka merasa pusing ketika dihadapkan dengan banyak tugas, memiliki pola tidur dan makan yang tidak teratur, mengalami kesulitan dalam mengejarkan tugas, dan sulit untuk fokus ketika mendengarkan penjelasan dosen. Hal ini sesuai dengan penelitian Sosiady & Ermansyah., (2020) yang mengungkapkan bahwa stres akademik membuat mahasiswa memiliki gejala fisik, emosional dan kognitif yang dominan. Gejala Fisik yang terjadi yaitu seperti tidur tidak teratur (*insomnia*), kurang intensitas istirahat, Kelelahan kronik, gejala *Anxiety Disorder*. Sedangkan untuk gejala emosional, meliputi kehilangan kenyamanan, memilih *flight* dari pada *fight*, dan *negative thinking*. Selain itu, gejala kognitif yang muncul berupa gagal paham yang dapat menyebabkan penurunan kemampuan intelektual, yang meliputi kemampuan visual, kemampuan verbal, kemampuan konseptual, dan kemampuan numerik.

Tingginya tingkat stres akademik dapat memberikan dampak negatif yang signifikan bagi mahasiswa (Hasanah, 2017). Menurut Ambarwati, et al., (2019)

dampak negatif dari stres akademik meliputi penurunan kemampuan akademik yang berdampak pada Indeks Prestasi mahasiswa (IP), kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi, gangguan pada daya ingat, serta kesulitan dalam menyelesaikan permasalahan akademik. Selain itu, tingkat stres akademik yang tinggi berpotensi mengakibatkan mahasiswa mengalami rasa tidak percaya diri dan keraguan terhadap kemampuan diri, terutama dalam menyelesaikan berbagai tugas akademik (Sagita, et al., 2017).

Stres akademik dapat timbul akibat berbagai faktor. Menurut Taylor (2003), faktor-faktor penyebab stres akademik dibagi menjadi dua kategori, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup *afek*, *hardiness*, *optimisme*, kontrol psikologis, harga diri, serta mekanisme *coping* terhadap stres. Sementara itu, faktor eksternal meliputi aspek waktu dan keuangan, pendidikan, standar hidup, dukungan sosial, serta *stresor* yang dihadapi.

Berdasarkan faktor-faktor tersebut, salah satu aspek yang berperan dalam memengaruhi stres akademik adalah dukungan sosial (Taylor, 2003). Penelitian yang dilakukan oleh Hidayat et al., (2021) menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa. Rekozar dan Damariyanti (2022) juga mengungkapkan dukungan sosial berperan penting dalam membantu pengelolaan stres akademik. Selanjutnya, penelitian Yuhbaba, et al., (2024) mengungkapkan bahwa dukungan sosial yang diperoleh dari orang tua, teman sebaya, maupun individu yang memiliki kedekatan emosional berperan signifikan dan

memberikan kontribusi positif terhadap penurunan tingkat stres yang berkaitan dengan beban akademik, khususnya pada mahasiswa selama masa pandemi.

Dukungan sosial adalah sebuah hal positif seperti bentuk perhatian, rasa dihargai dan nyaman yang diberikan oleh seseorang maupun kelompok kepada seorang individu yang memberikan efek psikologis maupun fisik secara langsung maupun tidak langsung (Lee et al., 2022). (Zimet et al., 1988) juga mengartikan dukungan sosial merujuk pada berbagai bentuk bantuan dan perhatian yang diberikan oleh individu lain di lingkungan terdekat individu, yang dapat memberikan dorongan, semangat, dan keyakinan sehingga individu merasa diperhatikan, dicintai, dan dihargai. Dengan demikian, dukungan sosial dapat dianggap sebagai salah satu bentuk bantuan atau respons positif yang berasal dari pihak lain seperti keluarga, pasangan, maupun teman sebagai suatu bentuk kepedulian, perhatian, cinta dan kasih sayang, yang bertujuan untuk memberikan memberikan efek psikologis maupun fisik secara langsung maupun tidak langsung yang dapat memberikan kenyamanan emosional maupun instrumental kepada individu yang menerimanya.

Dukungan sosial terdiri atas beberapa aspek, yaitu dukungan keluarga, dukungan teman, dan dukungan dari orang yang istimewa (Zimet et al., 1988). Individu yang memperoleh dukungan sosial yang kuat cenderung merasakan berbagai manfaat, seperti meningkatnya rasa optimisme, kemampuan yang lebih baik dalam memenuhi kebutuhan psikologis, menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah, keterampilan interpersonal

yang lebih efektif, kemampuan yang lebih unggul dalam pencapaian tujuan, serta kapasitas adaptasi yang lebih optimal efektif di berbagai situasi (Dianto, 2017).

Selain dukungan sosial sebagai faktor eksternal, faktor-faktor internal juga berkontribusi signifikan terhadap munculnya stres akademik. Salah satunya adalah harga diri (Taylor, 2003). Harga diri, yang juga disebut sebagai *self-esteem*, menjadi salah satu unsur yang memiliki pengaruh individu dalam mencapai keberhasilan di dalam hidupnya. Individu dengan tingkat harga diri yang tinggi cenderung lebih mampu menjalani kehidupan dengan baik dibandingkan mereka yang memiliki harga diri rendah (Nikmarijal, 2022).

Harga diri merupakan penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang didasarkan pada rasa penghargaan terhadap diri, baik dalam bentuk positif maupun negatif, yang tidak hanya mencakup aspek personal dan psikologis, tetapi juga melibatkan dimensi sosial dalam interaksi dengan orang lain (Rosenberg, 1965). Sejalan dengan hal tersebut, Heatherthon dan Polivy (1991) juga mendefinisikan harga diri sebagai evaluasi diri sendiri yang mencangkup kemampuan umum, relasi sosial serta penampilan fisik yang bersifat positif maupun negatif. Sehingga harga diri dapat diartikan sebagai refleksi penilaian individu terhadap dirinya sendiri, yang meliputi perasaan-perasaan positif maupun negatif secara keseluruhan, dimana penilaian ini akan menunjukkan sejauh mana individu menghargai dan menilai dirinya sendiri, baik dari sudut pandang kemampuan, hubungan sosial, maupun persepsi terhadap diri.

Menurut Rosenberg (1965) aspek harga diri terdiri dari *self liking* dan *self competence*. individu memiliki harga diri rendah maka sangat akan rentan terhadap keadaan yang tidak stabil karena perasaan dan persepsi tentang dirinya adalah individu yang buruk atau gagal. Persepsi diri yang negatif tersebut dapat menyebabkan individu mempunyai keyakinan bahwa mereka tidak mampu mengatasi masalah sehingga cenderung akan menghindar dari masalah tersebut dan tidak mengetahui bagaimana cara menyelesaikan masalahnya. Pada akhirnya individu yang memiliki harga diri yang rendah menjadi lebih terhambat kemampuannya untuk menuju kesuksesan (Galanakis et al., 2016).

Berdasarkan hasil penelitian Rahmah dan Amini (2024) mengindikasikan adanya korelasi negatif yang signifikan antara harga diri dan stres akademik, dimana peningkatan harga diri berbanding terbalik dengan tingkat stres akademik yang dialami. Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian Simbolon dan Huwae (2024), yang menunjukkan bahwa peningkatan harga diri berbanding terbalik dengan tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa dalam proses penyelesaian tugas akhir. Namun demikian, penelitian Hidayati dan Harsono (2023) menunjukkan bahwa harga diri tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak aspek sosial dan harga diri terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa bekerja di Universitas Buana Perjuangan Karawang.

METODE PENELITIAN

Studi ini menerapkan metode kuantitatif dengan rancangan kausal. Pendekatan kuantitatif merupakan teknik penelitian yang memproses data dalam bentuk numerik dan menganalisisnya melalui prosedur statistik yang terstruktur dan sistematis. Rancangan penelitian kausal dipilih karena memungkinkan peneliti mengidentifikasi dan menyimpulkan bahwa variabel bebas dapat mempengaruhi variabel terikat, sehingga hubungan sebab-akibat antara kedua variabel tersebut dapat dijelaskan secara lebih sistematis (Azwar, 2017).

Penelitian ini melibatkan responden yang merupakan mahasiswa aktif Universitas Buana Perjuangan Karawang dari angkatan 2021 sampai 2024 yang juga bekerja sambil kuliah, dengan total populasi berjumlah 3.524 orang. Total sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 317 mahasiswa yang ditetapkan berdasarkan acuan tabel Isaac dan Michael dengan tingkat signifikansi sebesar 5%.

Penelitian ini menerapkan teknik *non-probability sampling* dengan pendekatan *convenience sampling*, dimana pemilihan sampel didasarkan pada ketersediaan partisipan yang mudah dijangkau, berada di lokasi yang strategis, serta dapat diakses secara langsung selama proses pengumpulan data berlangsung (Trisliatanto, 2020).

Data dalam penelitian ini diperoleh melalui penggunaan tiga instrumen psikologis yang diadopsi dan disesuaikan dari instrumen yang telah terstandarisasi sebelumnya. Skala pertama yaitu *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) sebagai instrumen dalam mengukur dukungan sosial yang dirancang

oleh Zimet et al. (1988) berdasarkan aspek dukungan sosial, yaitu dukungan teman, dukungan keluarga, dan dukungan orang yang istimewa yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Winahyu et al. (2015), dengan jumlah total 12 aitem *favourabel*. Salah satu bunyi dai aitem dalam skala ini yaitu “ada orang khusus dengan siapa saya dapat berbagi suka dan duka saya”.

Instrumen kedua yang digunakan untuk menilai tingkat harga diri adalah *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) yang dikembangkan oleh Rosenberg (1965) berdasarkan aspek *self-liking* dan *self-competence* yang telah diadaptasi oleh Alwi dan Razak (2022), dengan total 8 aitem yang mencangkup aitem *favourable* dan *unfavourable*. Contoh bunyi aitem *favourable* dalam skala ini yaitu “Secara umum, saya puas dengan diri saya”, sedangkan untuk salah satu bunyi aitem *favourable* dalam skala ini adalah “Saya terkadang merasa tidak berguna”.

Instrumen ketiga yaitu yang digunakan untuk mengukur stres akademik menggunakan *Academic Stress Inventory* (ASI) yang dibuat oleh Lin & Chen (2009), bersadarkan aspek *stress from teachers, stress from results, stress from tests, studying in group stress, peer stress, time management stress, self-inflicted stress*. Instrumen stres akademik ini terdiri dari 34 butir pernyataan *favourable*. Salah satu contoh pernyataan dalam sakala ini yaitu “Saya merasa di bawah tekanan karena beberapa pelajaran menggunakan bahasa asing”.

Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi linear berganda, yang dijalankan dengan bantuan perangkat lunak yaitu *SPSS for Windows version 27.0*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam rangka menjamin kelayakan skala yang akan digunakan dalam penelitian, proses awal yang dilakukan meliputi uji coba (*try out*) guna memastikan validitas dan reliabilitas instrumen penelitian. *Try out* dilakukan kepada 41 orang mahasiswa bekerja di luar Universitas Buana Perjuangan Karawang. Berdasarkan hasil pelaksanaan uji coba, seluruh aitem pada ketiga skala yang direncanakan dalam penelitian memenuhi syarat validitas. Skala yang pertama kali diuji adalah skala stres akademik. Nilai reliabilitas pada skala ini yaitu sebesar 0,948 dengan nilai r bergerak dari 0,344 sampai dengan 0,827. Pada skala Dukungan sosial, nilai reliabel dari skala dukungan sosial menghasilkan angka sebesar 0,918, dengan nilai r bergerak dari 0,536 sampai dengan 0,795. Dan nilai reliabilitas dari skala harga diri yaitu sebesar 0,905 dengan nilai r bergerak dari 0,623 sampai dengan 0,785. Berdasarkan tabel koefisien reliabilitas Guilford, nilai reliabilitas dari ketiga alat akur termasuk kedalam kategori reliabilitas yang sangat kuat dan nilai koefisien validitas aitem minimal mencapai angka 0,30 (Azwar, 2017).

Tabel 1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Unstandardized Residual		
N		317
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	19.33288306
Most Extreme Differences	Absolute	.037
	Positive	.037
	Negative	-.030
Test Statistic		.037
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Hasil pengujian asumsi klasik menunjukkan bahwa data dalam

penelitian ini berdistribusi normal, yang terlihat dari nilai signifikansi uji *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,200 ($p > 0,05$).

Berdasarkan analisis uji linearitas, dapat diidentifikasi adanya pengaruh yang signifikan antara variabel independen dan variabel dependen. Dapat diliat dari hasil pengujian linearitas dukungan sosial terhadap stres akademik yang tercantum dalam tabel menunjukkan angka sebesar 0,041. Dan linearitas harga diri terhadap stres akademik berdasarkan tabel *linearity* menghasilkan nilai p sebesar 0,000 yang memperkuat indikasi bahwa linearitas antara setiap variabel independen dengan variabel dependen memenuhi kriteria $sig. < 0,05$. Oleh karena itu, data tersebut linear dan dapat memenuhi asumsi untuk dilakukannya analisis linear sederhana maupun berganda (Sugiyono, 2017).

Tabel 2. Uji t

Model	Coefficient SA				
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1 (Constant)	152,324	5,939		25,648	,000
DS	,283	,080	,200	3,528	,000
SE	-2,444	,275	-,505	-8,893	,000

a. Dependent Variable: SA

Setelah melewati tahapan uji linearitas, analisis dilanjutkan ke tahap uji hipotesis, menggunakan uji t dan uji F. Dari hasil uji t, terbukti bahwa dukungan sosial memberikan pengaruh signifikan terhadap tingkat stres akademik, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial secara nyata mempengaruhi stres akademik. Dengan demikian, hipotesis alternatif (Ha1) secara empiris diterima, sedangkan hipotesis nol (H01) ditolak. Nilai koefisien regresi sebesar +0,283 merefleksikan adanya pengaruh yang signifikan dengan arah positif antara Dukungan sosial terhadap

stres akademik, dan dapat disimpulkan bahwa tingginya dukungan sosial yang diperoleh mahasiswa terbukti memiliki pengaruh positif terhadap meningkatnya tingkat stres akademik. Temuan ini bertentangan dengan sebagian besar hasil studi terdahulu yang secara umum menemukan bahwa dukungan sosial memberikan perngaruh yang signifikan secara negatif terhadap stres akademik, mayoritas responden berada dalam kategori sedang (45,4%), diikuti oleh kategori tinggi (42,6%), dan kategori rendah (12,0%)

Meskipun demikian, temuan dalam penelitian ini selaras dengan hasil penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Ellis et al., (2023) yang mengidentifikasi adanya pengaruh positif antara dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Pattimura, dengan koefisien regresi sebesar 0,083 dan tingkat signifikansi 0,000. Penelitian lain juga menunjukkan hasil yang serupa, sebagaimana ditemukan dalam studi Palangda et al., (2022) terhadap siswa SMK Negeri 1 Tana Toraja, dimana penelitian ini membuktikan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif secara signifikan terhadap stres akademik. Temuan tersebut mengisyaratkan bahwa terdapat pengaruh positif antara meningkatnya dukungan sosial yang diterima dengan tingginya tingkat stres akademik yang dialami. Fenomena ini kemungkinan besar dipengaruhi oleh bentuk dukungan sosial yang diberikan, yang mungkin bersifat menekan, tidak relevan dengan kebutuhan penerima, atau bahkan menimbulkan perasaan terikat dan beban psikologis tertentu.

Sebaliknya, temuan dalam penelitian ini menunjukkan adanya ketidaksesuaian dengan hasil riset dari Hidayat, et al., (2021) yang menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Selain itu penelitian ini juga bertentangan dengan hasil riset dari Yuhbaba, et al., (2024) yang juga menyimpulkan bahwa dukungan sosial dari lingkungan terdekat, seperti keluarga, teman, dan pasangan, secara nyata membantu mengurangi stres akademik yang dialami mahasiswa selama pandemi, khususnya dalam konteks pembelajaran daring.

Perbedaan hasil penelitian tersebut dapat disebabkan oleh beragam faktor, seperti perbedaan karakteristik responden, lokasi penelitian, serta persepsi individu terhadap bentuk dan kualitas dukungan sosial yang mereka terima. Permata & Laili (2025) menyatakan bahwa secara psikologis, dukungan sosial berperan sebagai mekanisme penyeimbang yang dapat membantu mahasiswa mengurangi stres akibat beban akademik. Akan tetapi, sebagaimana diungkapkan oleh Thoits (dalam Wulandari & Fikry, 2023), ketika dukungan sosial yang diberikan tidak sesuai dengan kebutuhan individu, maka fungsinya dalam menurunkan stres menjadi tidak efektif. Sarumaha et al., (2024) juga menambahkan bahwa dukungan sosial yang tidak sesuai harapan, terutama pada mahasiswa bekerja perantauan, justru dapat menjadi beban tambahan. Hal ini terjadi ketika perhatian yang diberikan oleh orang sekitar justru muncul dalam bentuk pertanyaan mengenai studi yang justru menambah

tekanan dan menambah stres akademik yang mereka alami.

Dalam penelitian ini, dukungan sosial yang dimaksud merujuk pada dukungan sosial yang bersifat positif. Hal ini tercermin dari teori serta aitem-aitem dalam instrumen penelitian yang diberikan kepada responden, yang seluruhnya mengarah pada bentuk-bentuk dukungan sosial positif sehingga berpotensi menjadi salah satu faktor yang membuat hasil penelitian mengindikasikan bahwa meskipun individu menerima dukungan sosial, namun stres akademik yang dirasa juga semakin tinggi.

Pernyataan ini diperkuat oleh temuan dari hasil wawancara dengan sejumlah responden, khususnya mahasiswa yang bekerja di Universitas Buana Perjuangan. Mereka mengungkapkan bahwa dukungan sosial yang diterima justru terkadang menjadi sumber tekanan tersendiri. Sebagaimana disampaikan oleh responden (DA), dukungan sosial yang diterima dianggap kurang relevan dengan kebutuhan emosionalnya. (DA) mengharapkan dukungan dalam bentuk ruang untuk berbagi cerita dan keluh kesah, namun yang diterima justru berupa kata-kata penyemangat seperti "semangat ya" yang menurutnya terasa memaksa dan tidak mempertimbangkan kondisi psikologis yang sedang dialaminya. Akibatnya, alih-alih merasa terbantu, responden justru merasa semakin tertekan.

Responden lain (RY) mengungkapkan bahwa dukungan yang diterima lebih sering muncul dalam bentuk pertanyaan-pertanyaan mengenai perkembangan studi. Bentuk dukungan

tersebut justru menyebabkan munculnya kecemasan pada mahasiswa bekerja karena terkesan negatif dan menekan agar segera menyelesaikan studinya. Dukungan yang dibutuhkan sebenarnya lebih kepada tindakan konkret seperti menemanai saat mengerjakan tugas, berdiskusi bersama, serta dukungan dalam bentuk materi dan waktu. Kehadiran nyata dinilai lebih bermakna dibandingkan dukungan verbal yang tidak disertai keterlibatan langsung.

Sementara itu, responden (FMY) menuturkan bahwa dukungan sosial pada dasarnya merupakan hal yang positif. Namun ketika dalam kondisi lelah secara fisik maupun mental, terkadang dukungan tersebut dapat ditafsirkan secara negatif. Niat baik yang mendasari pemberian dukungan bisa saja tidak diterima sesuai harapan ketika diterima dalam kondisi emosional yang sensitif. Akibatnya, bentuk dukungan yang diberikan justru dianggap sebagai beban tambahan.

Sarafino & Smith (2010) menjelaskan bahwa terdapat berbagai faktor yang membuat dukungan sosial kurang efektif dalam menurunkan tingkat stres, salah satunya adalah ketidaksesuaian antara jenis bantuan yang diterima dengan kebutuhan individu. Da'awi & Nisa (2021) menambahkan bahwa, walaupun individu mendapatkan dukungan dari orang lain, bantuan tersebut bisa saja tidak berhasil mengurangi stres akademik apabila tidak sesuai dengan kebutuhan yang dirasakan secara nyata. Dengan demikian, sangat penting untuk memastikan bahwa bentuk dukungan sosial yang diberikan memiliki relevansi dan kesesuaian yang tepat dengan kebutuhan spesifik individu yang menerimanya.

Hal tersebut diperkuat oleh penjelasan dalam penelitian Ellis, et al., (2023) yang menyatakan bahwa mahasiswa sangat memerlukan dukungan sosial selama menjalani proses perkuliahan. Dukungan tersebut dapat berasal dari orang tua, yang mencakup pemberian Fasilitas, perhatian, kasih sayang, serta dukungan emosional; dari teman, mencakup pemberian motivasi dan kebiasaan belajar secara kelompok, kerja sama dalam menyelesaikan tugas, serta bantuan saat menghadapi kesulitan; dan dari dosen, melalui pemberian kesempatan bagi mahasiswa yang belum memahami materi untuk bertanya, penyediaan bahan ajar, alokasi waktu untuk bimbingan pribadi maupun proses pembelajaran, serta pemberian penilaian dan apresiasi yang bersifat positif dalam proses pembelajaran di kampus.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa efektivitas dukungan sosial sangat bergantung pada keselarasan antara bentuk dukungan yang diterima dengan kebutuhan individu dari penerima. Dukungan yang tidak tepat sasaran atau tidak diberikan pada waktu yang sesuai, meskipun secara konsep tergolong positif, tetapi dapat berpotensi memperburuk tingkat stres akademik. Oleh karena itu, penting untuk memahami konteks psikologis penerima dukungan agar dukungan yang diberikan benar-benar dapat berfungsi sebagai sumber kekuatan, bukan sebagai tekanan tambahan

Selanjutnya, berdasarkan hasil uji t diketahui bahwa variabel harga diri terbukti berpengaruh signifikan terhadap stres akademik dengan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Oleh karena itu, hipotesis

alternatif (H_a2) diterima, sementara hipotesis nol (H_02) ditolak. Nilai koefisien regresi sebesar $-2,444$ pada variabel harga diri mengindikasikan adanya hubungan negatif antara harga diri dan stres akademik. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat harga diri yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Sumbangan variabel harga diri terhadap stres akademik dalam penelitian ini sebesar $17,0\%$. Berdasarkan hasil kategorisasi, mayoritas responden ($58,0\%$) berada pada tingkat harga diri sedang, sementara $36,0\%$ masuk kedalam klasifikasi tinggi, sementara $6,0\%$ berada pada klasifikasi rendah

Temuan ini selaras dengan penelitian sebelumnya oleh Rahmah & Amini (2024) yang mengindikasikan bahwa harga diri memiliki kontribusi yang berarti terhadap stres akademik pada mahasiswa. Hasil serupa disampaikan oleh Simbolon & Huwae (2024), bahwa mahasiswa dengan harga diri yang tinggi cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah, hal ini disebabkan oleh pandangan positif terhadap diri sendiri dan sikap yang lebih optimis. Sebaliknya, harga diri rendah sering kali dikaitkan dengan citra diri negatif yang dapat memperparah stres akademik. Penelitian oleh Oktaviani & Maryati (2024) turut memperkuat temuan ini, dengan menyatakan Individu dengan tingkat penghargaan diri yang tinggi cenderung memperlihatkan ketangguhan serta motivasi yang lebih besar dalam menghadapi tantangan akademik. Dengan demikian, harga diri yang tinggi berperan sebagai faktor pelindung dalam membantu

mahasiswa mengelola stres akademik secara adaptif.

Menurut Taylor, harga diri berperan dalam memengaruhi cara individu bereaksi terhadap peristiwa yang menimbulkan stres. Hal ini memungkinkan individu untuk mengelola serta mengatur respons mereka terhadap situasi penuh tekanan (dalam Rahmah & Amini, 2024). Individu dengan tingkat harga diri yang tinggi cenderung memiliki penilaian positif terhadap diri sendiri dan merasa mampu menghadapi stres, sehingga hal tersebut menumbuhkan sikap optimis yang memperkuat dirinya ketika berada dalam situasi yang menekan (Aza, et al., 2019).

Tabel 3. Uji F

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	30118,394	2	15059,197	39,979	,000 ^b
	Residual	118276,527	314	376,677		
	Total	148394,921	316			

a. Dependent Variable: Stres Akademik

b. Predictors: (Constant), Harga Diri, Dukungan Sosial

Secara keseluruhan, hasil analisis regresi ini mengindikasikan bahwa variabel harga diri dan dukungan sosial memberikan kontribusi yang signifikan terhadap tingkat stres akademik. Hal tersebut dibuktikan melalui nilai signifikansi sebesar $0,000$ ($p < 0,05$), yang menandakan bahwa hipotesis alternatif (H_a3) diterima, sementara hipotesis nol (H_03) ditolak. Dengan kata lain, harga diri dan dukungan sosial secara bersama-sama memengaruhi secara signifikan stres akademik. Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi, kedua variabel tersebut menyumbang sebesar $20,2\%$ terhadap stres akademik. Dari kedua variabel tersebut, harga diri memberikan kontribusi yang lebih besar, yakni sebesar $17,0\%$, sedangkan dukungan sosial hanya memberikan sumbangan sebesar $0,01\%$.

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan dari studi yang dilakukan oleh Hidayat, et al., (2021) yang menyatakan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh *self-efficacy*, harga diri, dan dukungan sosial, dengan kontribusi efektif total sebesar 29,9%. Temuan ini menegaskan bahwa ketiga faktor tersebut berkontribusi secara signifikan dalam menentukan tingkat stres pada mahasiswa, khususnya mereka yang berada pada tahap akhir studi dan sedang menghadapi penyusunan skripsi.

Dalam konteks mahasiswa yang juga bekerja, harga diri menjadi salah satu landasan utama dalam menghadapi tekanan. Michi (dalam Hidayat et al., 2021) menguraikan bahwa individu dengan harga diri yang tinggi biasanya juga memiliki kepercayaan diri yang kuat, kepuasan terhadap diri serta lingkungan sekitar, dan pandangan positif terhadap kemampuan diri. Mahasiswa yang bekerja cenderung menghadapi tantangan berupa keterbatasan waktu, energi, dan kurangnya dukungan akademik. Namun, apabila mahasiswa memiliki tingkat penghargaan diri yang kuat, mahasiswa tersebut akan dapat menilai diri sebagai pribadi yang kompeten dan sanggup menyelesaikan berbagai tugas meskipun dalam kondisi penuh tekanan.

Selain itu, mahasiswa yang bekerja juga sering kali merasa terisolasi secara sosial, terutama jika tidak memiliki waktu senggang yang memadai untuk melakukan interaksi dengan teman sebaya atau keluarga. Dukungan sosial dari lingkungan kerja, rekan kuliah, maupun keluarga dapat membantu meringankan tekanan psikologis yang mereka alami. Wardhani & Panduwinata., (2024) juga berpendapat

bahwa dukungan dari orang-orang terdekat, baik secara emosional maupun praktis, dapat meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa dan memberi mereka motivasi dalam mengatasi tuntutan studi.

Dengan demikian, dalam situasi dimana mahasiswa harus membagi peran antara studi dan pekerjaan, peran harga diri dan dukungan sosial menjadi semakin krusial. Keduanya berfungsi sebagai faktor pelindung yang memungkinkan mahasiswa tetap tangguh menghadapi tekanan akademik. Upaya membangun harga diri dan memastikan adanya dukungan sosial yang memadai merupakan strategi penting untuk membantu mahasiswa bekerja dalam mengelola stres akademik secara lebih efektif.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, ditemukan bahwa variabel independen berupa dukungan sosial dan harga diri berperan penting secara signifikan terhadap variabel dependen, yaitu stres akademik dengan total pengaruh sebesar 20,2%. Variabel dukungan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap stres akademik dengan memberikan sumbangan sebesar 0,01% dan variabel harga diri berpengaruh secara signifikan terhadap stres akademik dengan memberikan sumbangan sebesar 17,0%. Dapat disimpulkan temuan ini menunjukkan bahwa variabel harga diri memiliki peran dominan dalam menjelaskan variasi tingkat stres akademik.

Melihat keterbatasan utama dalam studi ini terletak pada cakupan variabel yang belum luas, sehingga terdapat potensi

keberadaan faktor lain yang juga memiliki pengaruh signifikan berperan dalam memengaruhi stres akademik yang belum tercakup dalam penelitian ini. Maka peneliti berikutnya diharapkan dapat memperluas area studi dengan memasukkan variabel tambahan yang relevan, sehingga dapat diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif terhadap isu yang diteliti. Di samping itu, instrumen penelitian ini dianggap belum sepenuhnya menggambarkan keseluruhan dimensi dari konsep dukungan sosial, sebab penilaianya masih terbatas pada dimensi interpersonal tertentu. Mengingat keluasan cakupan konsep dukungan sosial serta adanya perbedaan dinamika psikososial antara kelompok usia remaja dan dewasa, maka penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan instrumen pengukuran yang lebih komprehensif atau merancang alat ukur baru yang lebih sesuai dengan karakteristik partisipan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Alwi, M.A., & Razak, A. (2022). Adaptasi Rosenberg's self-esteem di Indonesia. *Jurnal LP2M-Universitas Negeri Makasar*, 1074-1080
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (II). Pustaka Pelajar.
- Cahyani, E., Santika, A. S., Shapa, D. H., Alfath, M. F., Al Hakim, I., & Budiman, N. (2025) Analisis pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres akademik di kalangan mahasiswa Pendidikan Bahasa arab UPI. *JPTAM*, 9(1), 604-614
- Da'awi, M. M., & Nisa, W. I. (2021). Pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stres dalam penyusunan tugas akhir skripsi. *Psikodinamika - Jurnal Literasi Psikologi*, 1(1), 67-75.
- <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v1i1.556>
- Dianto, M. (2017). Profil dukungan sosial orangtua siswa di SMP Negeri kecamatan Batang Kapas Pesisir Selatan. *Jurnal Counseling Care*, 1(1), 42-51. <https://doi.org/10.22202/jcc.2017.v1i1.1994>
- Ellis, R., Sampe, P. D., Mahaly, S., & Makulua, I. J. (2023). Pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa. *PEDAGOGIKA: Jurnal Pedagogik dan Dinamika Pendidikan*, 11(1), 102-110. <https://doi.org/10.30598/pedagogikavol11issue1page102-110>
- Galanakis, M. J., Palaiologou, A., Patsi, G., Velegraki, I.-M., & Darviri, C. (2016). A literature review on the connection between stress and self-esteem. *Psychology*, 07(05), 687-694. <https://doi.org/10.4236/psych.2016.75071>
- Hasanah, U. (2017). Hubungan antara stres dengan strategi coping mahasiswa tahun pertama akademi keperawatan. *JURNAL WACANA KESEHATAN*, 2(1), 16. <https://doi.org/10.52822/jwk.v2i1.44>
- Heatherthon, T. F., & Polivy, J. (1991). Development and validation of a scale for measuring state self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(6), 895-910.
- Hidayat, E. I., Ramli, M., & Setiowati, A. J. (2021). Pengaruh self efficacy, self esteem, dukungan sosial terhadap stres akademik mhsasiswa tingkat akhir. *Jurnal Pendidikan: Teori, penelitian, dan pengembangan*, 6(4), 635-642.
- Hidayati, L. N., & Harsono, M. (2023). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Mnajemen*, 18(1), 20-30.
- Hulukati, W., & Djibrin, Moh. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik)*, 2(1), 73. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Lee, S., Vigoureux, T. F., Hyer, K., & Small, B. J. (2022). Prevalent insomnia concerns and perceived need for sleep intervention among direct-care workers in long-term care. *Journal of Applied Gerontology*, 41(1), 274-284. <https://doi.org/10.1177/0733464820978612>
- Lin, Y. M., & Chen, F. S. (2009). Academik stress inventory of student at universities and collages of technology. *World Transaction on Engineering and Technology Education*, 7(2), 157-162.

- Nikmarijal. (2022). Perkembangan self-esteem anak. *Indonesian Journal of Counseling and Education*, 3(2), 29–32.dfg
- Palangda, L., Mandey, L. J., Mamuaya, M. P., Ponamon, J. F., Monoarfa, H., & Jacobus, S. (2022). Pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik di SMK 1 Tana Toraja. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(6), 8655-8662. <https://forms.gle/yrmTkGpx1aQTTqsK7>
- Permata, N. G., & Laili, N. (2025). Peran dukungan sosial dan manajemen waktu pada tres akademik mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam, 8(10), 101-112.
- Rafsanzani, M. R. N., Matulessy, A., & Pratitis, N. (2023). Kebersyukuran dan stres akademik pada mahasiswa bekerja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(02), 196–205.
- Rahmah, R. A., & Amini, S. (2024). Hubungan harga diri dan kecerdasan adversitas dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1–14.
- Rahmawati, D., Fahrudin, A., & Abdillah, R. (2021). Hubungan kontri diri dengan stres akademik akibat pembelajaran hybrid dalam masa pandemi covid-19 di SMK Kota Bekasi. *Journal of Social Work and Social Services*, 2(2), 135–153.
- Ramadhana, B., & Meitasari, I. (2023). Kajian tingkat pendidikan terhadap kualitas hidup masyarakat. *Jurnal Penelitian Pendidikan Geografi*, 8(2), 38–45. <https://doi.org/10.36709/jppg.v8i2.1>
- Rekozar, S. S. L., & Damaryanti, M. (2022). Dukungan sosial dan stres akademik pada mahasiswa kedokteran. Arjwa: Jurnal Psikologi, 1(4), 192-204. <https://doi.org/10.35760/arjwa.2022.v1i4.7311>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan self efficacy, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan stres akademik mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik)*, 1(2), 43. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2010). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*(Seventh ed). United States of America: Wiley.
- Sarumaha, Y., Saragih, S., & Ariyanto, E. A. (2024). Stres dan dukungan sosial pada mahasiswa perantauan yang bekerja. *Jurnal psikologi Indonesia*, 2(1), 1-8.
- Simbolon, S. V., & Huwae, A. (2024). Hubungan harga diri dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan tugas. *Jurnal social library*, 4(3), 826–833.
- Siregar, E. Y., Nababan, E. M., Ginting, E. R., Nainggolan, B. A., Ritonga, D. L., & Nababan, D. (2022). Perlunya pembinaan terhadap dewasa awal dalam menghadapi tugas perembangannya. *Lumen: Jurnal Pendidikan Agama Katekese dan Pastoral*, 1(2), 16–22. <https://doi.org/10.55606/lumen.v1i2.39>
- Sosiady, M., & Ermansyah. (2020). Analisis dampak stres akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir (skripsi) studi pada mahasiswa program studi manajemen UIN Syarif Kasim Riau dan Universitas Internasional Batam kepulauan Riau. *Jurnal El-Riyasah*, 11(1).
- Taylor, S. E (2003). *Healty psychology 5th edition*. Mc Graw-Hill.
- Trislatianto, D. Agung. (2020). *Metodologi penelitian* (Giovanni, Ed.; 1 ed.). Penerbit ANDI.
- Utami, A. U. (2020). Pengambilan risiko pada mahasiswa bekerja. *PSIKOLOGIKA*, 25(1), 111–132.
- Winahyu, K., Hemchayat, M., & Charoensuk, S. (2015). Factors affecting quality of life among family caregivers of patients with schizophrenia in Indonesia. *J Health*, 29(1).
- Wulandari, D., Fikry, Z. (2023). Hubungan dukungan sosial keluarga dengan career indecision pada mahasiswa program sarjana. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 3769-3775. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i2.6278>
- Yuda, M. P., Mawarti, I., & Mutmainnah, M. (2023). Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi di fakultas kedokteran dalam ilmu kesehatan Universitas Jambi. *Pinang Masak Nursing Journal*, 2(1), 38–42.
- Yuhbaba, Z. N., Budiman, M. E. arif, Sya'id, A., & Kirana, A. P. (2024). Dukungan sosial dengan tingkat stres mahasiswa keperawatan selama pembelajaran online di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawwatan* , 12(1), 8–17.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 235–239. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2